

علائمی که نشانه کمبود ویتامین D است



دردهای ضربان‌دار در پشت یا زانو ممکن است نشانه کمبود ویتامین D باشد. این درد می‌تواند مانند دردی نافذ در عمق بدن احساس شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث؛ استخوان درد با کمبود ویتامین D مرتبط است، زیرا این ویتامین برای سلامت استخوان حیاتی است.

بدن برای تنظیم سطح کلسیم و فسفات به ویتامین D نیاز دارد؛ به همین دلیل دریافت آن برای بدن ضروری محسوب می‌شود. یک مکمل ویتامین ۱۰ میکروگرمی معمول در طول ماه‌های زمستان برای تکمیل رژیم غذایی کافی است.

کمبود ویتامین D می‌تواند برای سلامت کلی بدن نیز مضر باشد. کمبود این ویتامین با بیماری ام‌اس، فشار خون بالا و دیابت نیز مرتبط است.

سایر علائم احتمالی کمبود ویتامین D شامل افسردگی، احساس خواب‌آلودگی و کمبود انرژی است.

از دیگر بیماری‌های مرتبط با کمبود ویتامین D می‌توان به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان اشاره کرد.

برخی مطالعات تخمین می‌زنند تا ۷۰ درصد افراد ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشند.

اکثر ویتامین D بدن در پاسخ به نور خورشید روی پوست تولید می‌شود. به همین دلیل است که معمولاً در طول ماه‌های زمستان در عرض‌های جغرافیایی شمالی میزان این ویتامین در بدن افراد کمتر می‌شود.

پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای به مدت چند بار در هفته می‌تواند برای بدن کافی باشد تا مقادیر مورد نیاز ویتامین D را تولید کند.

برخی از بهترین منابع غذایی ویتامین D شامل تخم مرغ، ماهی‌های روغنی و قارچ است.

نتایج مطالعاتی روی زنان یائسه سطوح بسیار بالایی از کمبود ویتامین D را نشان داد.

محققان توصیه می‌کنند سبک زندگی سالم باید شامل قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته باشد، زیرا ۹۰ درصد ویتامین D در تماس پوست با نور خورشید سنتز می‌شود.

محقق ارشد این تحقیق گفت: بسیاری از مشکلات سلامتی را می‌توان با کمبود ویتامین D مرتبط دانست.

ما معتقدیم که بسیاری از بیماری‌ها می‌توانند با کمبود مزمن ویتامین D تشدید شود.

متخصصان مراقبت‌های بهداشتی باید بدانند که این کمبود یک مشکل رایج است که بخش بزرگی از جمعیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ حتی کسانی که در مکان‌های آفتابی زندگی می‌کنند.

ویتامین D از تراکم مواد معدنی استخوان‌ها حمایت و به عملکرد عصبی عضلانی کمک می‌کند. همچنین خطر شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلت